



# REGUŁA MNICHA

---

CZEGO O UWAGNOŚCI MOŻEMY DOWIEDZIEĆ SIĘ  
OD ŚREDNIOWIECZNYCH ZAKONNIKÓW



JAMIE  
KREINER



HI:STORY

REGUŁA  
MNICHA

JAMIE  
KREINER

# REGUŁA MNICHA

---

CZEGO O UWAŻNOŚCI MOŻEMY DOWIEDZIEĆ SIĘ  
OD ŚREDNIOWIECZNYCH ZAKONNIKÓW

TŁUMACZENIE MAŁGORZATA KAFEL

**HI:STORY**  
KRAKÓW 2024

Tytuł oryginału: *The Wandering Mind. What Medieval Monks Tell Us About Distraction*

First published by Liveright Publishing Corporation,  
a division of W.W. Norton & Company, Inc., 2023

Copyright © 2023 by Jamie Kreiner

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2024

Copyright © for the translation by Małgorzata Kafel

Wydawca prowadzący: Szymon Langowski

Redaktor prowadzący: Anna Małocha, Dagmara Małysza

Przyjęcie tłumaczenia: Arkadiusz Ziernicki

Opracowanie typograficzne książki: Wydawnictwo Otwarte

Adiustacja, korekta i łamanie: Atelier 2

Projekt okładki: Magda Gardela

ISBN 978-83-8135-377-9

# HI:STORY

[www.wydawnictwohistory.pl](http://www.wydawnictwohistory.pl)

Dystrybucja: SIW Znak.

Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

*Opowiadano o pewnym świętym, że dał świadectwo swej wiary podczas prześladowań. Został poddany srogim torturom: sadzano go na rozżarzonym krześle z brązu. Tymczasem cesarzem został błogosławiony Konstantyn i chrześcijanom zwrócono wolność. Kiedy rany owego świętego się zagoiły, wrócił do swojej celi. Widząc ją z oddali, wykrzyknął: „O Boże, wracam do straszliwej niedoli!”. Mówiąc to, miał na myśli zmagania z demonami.*

APOFTEGMATY OJCÓW PUSTYNI, nr 469

(przekład fragmentu na podstawie: *Apophthegmata Patrum. Anonymous Collection*, tłum. na język angielski John Wortley)

*Rutyna, powtarzalność, monotonia, efemeryczność, nieistotność, abstrakcja, nieład, nuda, Angst, ennui, oto wrogowie prawdziwego bohatera i nie miejcie złudzeń, są naprawdę straszni. Są bowiem prawdziwi.*

WYKŁADOWCA ZAAWANSOWANYCH METOD RACHUNKOWOŚCI NA ZASTĘPSTWIE  
w: David Foster Wallace, *Blady król*, tłum. M. Denderski

## Wstęp

Czy odnosisz wrażenie, że aktualnie trudniej jest się skupić niż pięć, dziesięć czy pięćdziesiąt lat temu? Wiele osób bez wahania odpowiada na to pytanie twierdząco. Respondenci badania przeprowadzonego w 2012 roku często obarczali winą za ten stan rzeczy stres, zasadnicze zmiany w swoim życiu, niedobory snu i (na czwartym miejscu) telefony komórkowe. W 2019 roku członkowie zespołu badawczego złożonego z fizyków i naukowców specjalizujących się w analizie danych zasugerowali, że coraz powszechniejsze problemy ze skupieniem uwagi są skutkiem przybierającego na sile zalewu informacji: im więcej rzeczy domaga się naszej uwagi, tym mniej czasu poświęcamy na mówienie czy myślenie o którejkolwiek z nich, zanim zajmiemy się kolejną. Inni badacze sugerowali, że nasze rosnące trudności z koncentracją są konsekwencją wykorzystywania coraz szybszych technologii medialnych, rosnącej kapitalizacji pracy i czasu, a także uczestnictwa w globalnej sieci komunikacji – tego typu opinie

wygłaszane są systematycznie i z ogromnym przekonaniem już od dziewiętnastego wieku. W 2022 roku dziennikarz Johann Hari zestawiał dwanaście najważniejszych przyczyn naszej chronicznej niemożności skupienia; niektóre z nich, takie jak „kapitalizm inwigilacji” czy nadużywanie leków na ADHD, należą do zjawisk relatywnie nowych<sup>1</sup>.

Poczucie, że świat coraz bardziej nas rozprasza, niesie ze sobą groźne implikacje. Dziennikarze i naukowcy przestrzegają nas przed tak poważnymi konsekwencjami ekspozycji na nadmiar bodźców jak niska wydajność, chroniczne znużenie, bezsenność, złe wyniki w nauce, osłabienie relacji międzyludzkich, wypadki samochodowe, brak poczucia samorealizacji czy zanik solidarności obywatelskiej. Nawet w niewielkich dawkach i w bezpiecznej odległości od ciężkich maszyn rozprasza nas bodźce mogą być problemem<sup>2</sup>. W takich czasach jak nasze, kiedy trudno się oprzeć wrażeniu, że świat zmierza w złym kierunku, odległa przeszłość może się wydawać szczególnie pociągająca. Historycy dobrze znają to zjawisko: członkowie społeczeństw podlegających dynamicznym zmianom spoglądają tęsknie ku minionym epokom w poszukiwaniu utraconego i rzekomo stabilniejszego niż ich czasy złotego wieku. Jeśli chodzi o nadmiar bodźców, frustrujące doświadczenia współczesne skłaniają do nostalgicznego oglądania się na postaci, które w świadomości zbiorowej funkcjonują jako ikony skupienia: średniowiecznych mnichów. Oni nie mieli tego rodzaju problemów – myślimy z zazdrością. Oni mieli te sprawy rozpracowane<sup>3</sup>.

Nie tylko dzisiejsi spece od koncentracji stawiają nam mnichów za wzór. Już średniowieczni obserwatorzy byli pod wrażeniem ich zdolności ignorowania dystrakcji. Ale mniszki i mnisi wiedzieli, jak jest naprawdę. Choć nie mieli Twittera ani

YouTube'a, nie czatowali z przyjaciółmi bombardującymi ich linkami – a zazwyczaj żyli w całkowitym odosobnieniu albo w klasztornych wspólnotach, w których nie pochwalano swobodnych rozmów – w rzeczywistości nieustannie coś ich rozpraszało.

Mało tego: oni sami byli głęboko zatroskani własną niemożnością skupienia. Z ogromną skrupulatnością analizowali jej przyczyny. Ulepszali sposoby walki z nią. I chociaż żyli w świecie tak odmiennym od dzisiejszego, ich zmagania mogą wzbogacić nasze spojrzenie na kwestię uwagi i nieuwagi. Uświadamiają nam, że trudności z koncentracją to problem starszy niż najnowsza technologia. Przypominają, że ludzkie umysły stanowią część większych, zmiennych systemów powiązanych ze sobą nieuniknionymi współzależnościami. Wreszcie, że są źródłem praktyk pozwalających znacząco poprawić zdolność koncentracji, nawet w dzisiejszym nieustannie zmieniającym się świecie. W pewnym sensie są także współwinni naszego kłopotliwego położenia: traktujemy trudności z koncentracją jak problem moralny w pewnej mierze dlatego, że oni, ponad półtora tysiąca lat temu, traktowali je w ten właśnie sposób.

Chodzi o kobiety i mężczyzn żyjących w późnej starożytności i wczesnym średniowieczu – to znaczy od około 300 do 900 roku n.e. – którzy wiele myśleli o myśleniu, ponieważ nadrzędnym celem kształtującym ich nawyki było nawiązanie duchowej więzi z Bogiem i osiągnięcie idealnego skupienia. W takim stanie umysł miał uzyskać dostęp do pełnej panoramy Wszechświata, nieograniczonej przez przestrzeń ani czas. Zaznać niezmaconego spokoju ponad chaosem.

O dążeniach do takiego ideału świadczą źródła pochodzące z różnych stuleci, z ziem od Kataru po Irlandię. Występuje on w hagiografiach, podręcznikach i traktatach, a także w zapiskach



medytacyjnych pozostawionych na ścianach cel. Jednak powodem obecności tego tematu w pismach mniszek i mnichów nie są bynajmniej ich sukcesy w zmaganiach z rozpraszającymi bodźcami. Przeciwnie – oni sami często bywali niezadowoleni ze swoich dokonań. Postrzegali trudności z koncentracją jako pierwotną walkę, będącą skutkiem po trosze demonicznego antagonizmu, po trosze ich własnej niedoskonałości, przede wszystkim jednak naruszenia jedności Boga z jego stworzeniem u zarania dziejów. Choć rozumieli, że roztargnienie bywa udziałem wszystkich istot ludzkich, nie uważali go za zjawisko moralnie obojętne. Przeciwnie – wierzyli, że ich obowiązkiem jest z nim walczyć. Ich zmagania budowały coś w rodzaju zawodowej tożsamości: kierowanie umysłu ku sprawom, które miały znaczenie, kosztem mniej szlachetnych możliwości było tym, co czyniło mnicha mnichem.

Zmagania mniszek i mnichów z nieuważą budzą nasze współczucie. I nawet jeśli ich styl życia i punkt widzenia są nam skrajnie obce, to uwaga, jaką poświęcali własnemu umysłom, powinna nas skłonić do przemyśleń.



Jednym z dowodów na to, że koncentracja miała tak wielkie znaczenie dla chrześcijańskich mniszek i mnichów późnej starożytności i wczesnego średniowiecza, jest bogactwo metafor głoszących jej pochwałę. W lepsze dni umysł mnicha był elastyczny, płomienny i jasny. Wznosił budowlę sięgającą niebios. Zajęty był tym, co miłował. Był jak ryba umykająca w głębinie, by uniknąć złowienia, sternik okrętu miotanego burzą, garncarz pracujący nad naczyniem, kot, który pochwycił mysz, kura troskliwie wysiadująca złożone jaja<sup>4</sup>.

Obserwatorzy byli pod wrażeniem tego, jak stany takiej wewnętrznej aktywności przekładają się na sprawiające zgoła odmienne wrażenie stany zewnętrzne. Kiedy umysły mniszek i mnichów pracowały w skupieniu, ich ciała, nieruchome jak posągi, niepostrzeżenie ustanawiały rekordy świata. Mówiono, że mnich o imieniu Hor spędził dwadzieścia lat w kościele, nigdy nie podnosząc wzroku na sklepienie. Podobno Sara przez sześćdziesiąt lat żyła na brzegu rzeki, ani razu nie spoglądając na jej wody. Marcin przez trzy lata dzielił jaskinię z wężem, nie pozwalając, by gad go przestraszył. Caluppa modlił się w jaskini, w której węże często spadały na niego ze stropu i owijały się wokół jego szyi, lecz mimo to pozostał niewzruszony. Landibert stał, modląc się pod gołym niebem, dopóki śnieg nie sięgnął jego łydek. Jakub modlił się na zewnątrz tak długo, że śnieg zasypał go całego i sąsiedzi musieli go odkopać. Zaś słynny mnich Pachomiusz przetrzymał cały pochód demonicznych intruzów, którzy z coraz większą desperacją usiłowali odwrócić jego uwagę. Przybierali postacie nagich niewiast przysiadających się do niego w czasie posiłków. Ustawiali się w szyku jak żołnierze i maszerowali w tę i z powrotem, pozdrawiając Pachomiusza po imieniu. Łomotali w ściany jego siedziby. Przywiązywali linę do palmowego liścia i wlekli go za sobą po ziemi niczym budowniczo wie ciągnący głąz, pokrzykując „hej-ho!” i wrzeszcząc, żeby popatrzył w ich stronę i się zaśmiał. Jednak Pachomiusz nawet nie spojrział na swoich dręczycieli. W nieustannych bitwach o jego uwagę demony zawsze przegrywały i wreszcie znikaly<sup>5</sup>.

Niniejsza książka nie jest jednak historią sukcesów, bowiem triumfalne relacje o dokonaniach mniszek i mnichów zwracają uwagę na znacznie ciekawszą opowieść – o zmaganiach większości, która nie mogła się poszczycić doskonałą koncentracją.

Mniszki i mnisi tak chętnie wymieniali się historiami o wyczynach poznawczych innych właśnie dlatego, że większość z nich dręczyła niemożność skupienia. Nawet najlepsi musieli regularnie stawiać czoła porażce. Poważany mnich i nauczyciel znany jako Jan z Dalijata, żyjący w VIII wieku na terytorium dzisiejszego północnego Iraku, żalił się w liście do swojego brata, także mnicha: „Nie robię nic, tylko śpię, piję i zaniedbuję swoje powinności”<sup>6</sup>. Jan miewał także dobre dni, więc mógł się przekonać, czym jest pełne skupienie, i opisywał to doświadczenie niezwykle sugestywnie. Jednak bywało, że czuł się bezradny wobec własnych słabości.

Mnisi definiowali nieuwagę na różne sposoby. Zasadniczo była czymś w rodzaju intelektualnej okrężnej drogi i mogła mieć swoje zalety. Na przykład: pewien abba (ojciec pustyni) o imieniu Jan był tak pochłonięty rozmyślaniami o Bogu podczas wyplatania koszyka, że wykończył go dwukrotnie grubszym brzegiem, niż było konieczne. Inny mnich, Jan Kolobos, padł ofiarą roztargnienia w trakcie zawierania transakcji z poganiaczem wielbłądów. Poszedł do celi po linę i bez reszty pogrążył się w medytacji. Zupełnie zapomniał, po co przyszedł, a tymczasem poganiacz czekał na zewnątrz. Kiedy wreszcie ów człowiek zapukał do drzwi i przypomniał Janowi o linie, mnich ocknął się i wrócił do jej poszukiwań – tylko po to, żeby po chwili znowu odpłynąć myślami. Wreszcie, za trzecim podejściem, powtarzał sobie słowa „lina, wielbłąd” i dzięki tej rozpaczliwej sztuczce mnemotechnicznej zdołał wykonać zadanie<sup>7</sup>. Mnisi opowiadali sobie tego rodzaju historie z zachwytem i rozbawieniem.

Zazwyczaj jednak nieuwaga polegała na zajęciu się czymś, czego nie chciało się robić, i poddaniu się niepożądanym myślom – tego zaś mniszki i mnisi próbowali uniknąć. Przykładem

znanej postaci borykającej się z tym problemem jest Grzegorz Wielki. Zanim został diakonem, a następnie, w 590 roku, biskupem Rzymu, był mnichem. Później często czuł, że jego pozycja odciąga go od ukochanych praktyk kontemplacyjnych. Prolog jego *Dialogów*, tekstu, który we wczesnym średniowieczu cieszył się ogromną popularnością, zaczyna się od opowieści o tym, jak Grzegorz wymyka się z pracy w poszukiwaniu odrobiny spokoju. „Okrętem mojego umysłu miotają cyklony”, skarży się diakonowi, który odnalazł go w jego kryjówce. Następnie rączy diakona i swoich czytelników historiami świętych, ubolewając nad tym, że jego życie nie jest takie, jak ich<sup>8</sup>.

Przypuszczalnie jednak nawet gdyby Grzegorz pozostał mnichem, a rola najbardziej znanego biskupa wczesnego średniowiecza nigdy nie stałaby się jego udziałem, niczego by to nie zmieniło. Mnisi także musieli wykonywać zadania zajmujące ich głowy sprawami, o których myśleć nie chcieli. Antoni z klasztoru św. Jerzego Koziby, położonego na dzisiejszym Zachodnim Brzegu, skarżył się na przykład, że rozprasza ją go obowiązki wspólnotowego szafarza<sup>9</sup>. Jednak powszechniejszym – i poważniejszym – problemem było to, że nawet wówczas, gdy mnichom udawało się zapewnić sobie idealne warunki do skupienia, przekonywali się, iż nie są w stanie skoncentrować się na tym, co ma dla nich największe znaczenie: na Bogu, boskiej logice organizującej Wszechświat od chwili stworzenia po dzień sądu ostatecznego oraz na swoich obowiązkach moralnych w ramach tego systemu. Wyteżanie umysłu i kierowanie własnego „ja” ku sprawom boskim należało do kluczowych wymagań stawianych kandydatom na mniszki i mnichów, a – co ważniejsze – oni sami uważali to za kwestię życia wiecznego lub śmierci. Stawką w grze były losy duszy, a nawet dusz innych ludzi. Nie chodziło zwyczajnie o to,

żeby wykonać jak największą pracę. Mowa o kobietach i mężczyznach próbujących wcielić w życie etykę zbawienia. Trudno sobie wyobrazić bardziej odpowiedzialne zadanie.

W taki właśnie sposób pojmował nieuważę i jej znaczenie Bazyl z Cezarei, jeden z pionierów klasztornej życia. Bazyl był mądrym wychowawcą. Pełnił funkcję biskupa Kapadocji, prowincji Imperium Rzymskiego w latach siedemdziesiątych IV wieku. Ponadto, opierając się na rozmowach z członkami podległych mu wspólnot monastycznych, przez dziesięć lat spisywał refleksje i wskazówki mające służyć mniszkom i mnichom przez nadchodzące wieki. Bazyl tłumaczył im, że z nieuważą mają do czynienia za każdym razem, gdy ktoś nie próbuje zadowolić Boga. Podkreślał, że radzenie sobie z nieuważą to sprawa fundamentalna dla wszystkich innych aspektów ćwiczeń jego mnichów: „Nie zdołamy zachować żadnego z przykazań” – mówił – „jeśli nasze myśli będą błędziły to tu, to tam”<sup>10</sup>.

Tragiczne skutki niewagi stały się motywem, który zdominował życie chrześcijańskich mnichów w późnej starożytności i wczesnym średniowieczu. I w tym wypadku obfitość metafor świadczy o nieustannej obecności tego problemu wśród ich zainteresowań i obaw. Sprawy przeszkadzające w skupieniu porównywano do węzowej skóry, którą należało zrzucić. Do much, od których trzeba było się opędzać. Zapachów przyciągających psa do mięsnego targu. Wielkiego tumana kurzu, włosa w oku, plagi myszy, gęstego lasu, zdradzieckiego bagna, nieszczelnego wodnego kanału, bandytów. Burz miotających drzewem, ładunku nadmiernie obciążającego okręt, najeźdźców oblegających miasto, koni uciekających ze stajni, złodziei włamujących się do domostwa. Powodowały one, że mnich dyszał jak ryba rzucona na ląd. Skutkowały niepowodzeniem lub przerwaniem modlitw<sup>11</sup>.

Rady dotyczące walki z rozpraszałającymi bodźcami formułowano również obrazowo. Z tego rodzaju analogii słynął szczególnie abba Pojmen, wpływowy nauczyciel ze wspólnoty monastycznej w Sketis (dzisiejsze Wadi an-Natrun w zachodniej części delty Nilu). Jego dowcipne uwagi stanowią pokazną część *Apoftegmatów Ojców Pustyni* czy *Powiedzeń Starców* – będącego w powszechnym obiegu i ewoluującego zbioru opowieści o wczesnych bohaterach życia monastycznego znanych jako „ojcowie pustyni” i „matki pustyni”. Byli to głównie Egipcjanie żyjący w IV i V wieku. Syryjska wersja apoftegmatów przywołuje wypowiedź Pojmena: „Wodzem wszelkiej niegodziwości jest błędzenie myślami” – komentarz, który pojawił się także w innych językach, zaś grecki zbiór znany jako Kolekcja Alfabetyczna zawiera wiele przypisywanych świętemu aforyzmów wyrażających pełną determinacji chęć niesienia pomocy mnichom w radzeniu sobie z nieuwagą. Mawiał podobno, że umysł, podobnie jak władca, potrzebuje osobistej straży. Dlatego mnisi powinni układać swoje myśli jak szaty w szafie, chwycić te niepożądane do butelki niczym węże czy skorpiony albo dokładać do ognia podtrzymującego wrzenie tych dobrych, żeby nie ostygły, jak resztki posiłku, które przyciągają szkodniki<sup>12</sup>. Gdy pomysłowość zawodziła, pozostawały nieprzemijająco popularne porównania zaczerpnięte z atletyki i wojskowości. Nieuwaga była więc przeciwnikiem, którego należało rozgromić na arenie bądź polu bitwy. Waleczne podejście do rozkojarzenia stanowiło jedną z przyczyn, dla których wybitni sportowcy i żołnierze stanowili wyśmienity materiał na anachoretów. Sami mnisi postrzegali siebie jako sportowców i wojowników. To był sport wytrzymałościowy. Wojna<sup>13</sup>.

Mnożenie się monastycznych metafor opisujących myślenie o nieuwadze odzwierciedla niesłabnące wysiłki mniszek

i mnichów zmierzające do uchwycenia własnych doświadczeń poznawczych. Pod tym względem ci ludzie żyjący w pierwszych wiekach naszej ery nie różnią się zbyt od nas. My także nie ustajemy w poszukiwaniach metafor opisujących pracę naszych umysłów<sup>14</sup>. Jednak jeśli chodzi o radzenie sobie z rozkojarzeniem, wczesnośredniowieczni mnisi sprawiają wrażenie sprytniejszych niż przeciętni nam współcześni. Byli przywiązani do poglądu, że na skłonności własnego umysłu można wpływać. Podchodzili do problemu nieuwagi kompleksowo, uwzględniając jego związki ze złożonymi sprawami poza ludzkim mózgiem, co owocowało opracowywaniem strategii koncentracji odznaczających się różnorodnością i wyrafinowaniem. Jako że ich zdaniem źródłem nieuwagi były sprawy społeczne, dotyczące pieniędzy, kultury i innych obszarów życia, usiłowali odciąć się od problemów tego świata, zakładając nowe społeczności i wprowadzając w nich zwyczaje oparte na wspólnych wartościach. Organizowali swój dzień pracy, czyniąc się odpowiedzialnymi przed sobą nawzajem. Opracowywali ćwiczenia fizyczne mające poprawić funkcjonowanie ciała i umysłu. Eksperymentowali z nowymi sposobami wytwarzania ksiąg, narzędziami mnemotechnicznymi, medytacją i praktykami metakognitywnymi. Wszystko po to, żeby zwiększyć skupienie i oddanie sprawie duchowego rozwoju.

Mnisi spierali się co do metod – nie wspominając o metaforach – i nigdy nie zdołali rozwiązać problemu nieuwagi w sposób dla nich zadowalający. Doskonale zdawali sobie sprawę, że każda strategia wiąże się z określonym ryzykiem, każda ma swoje wady. Ich historie nie podsuwają żadnego prostego remedium. Jednak opowieść o ich trudnościach i sukcesach może być dla nas przestrogą, a także kierunkowskazem w wędrówce przez wieki, do której zapraszam w niniejszej książce.



Problemy z koncentracją nie są zjawiskiem specyficznym dla współczesnego świata i doświadczenia nowoczesności. Mniszki i mnisi nie pozostawiają też wątpliwości co do tego, że to samo można powiedzieć o o b a w a c h przed nieuwagą. Jak to ujęli neurolog Adam Gazzaley i psycholog Larry D. Rosen, wciąż mamy „starożytne mózgi”: neurologiczną mechanikę, która czyni nas tak podatnymi na rozpraszające bodźce, odziedziczyliśmy – zarówno my, jak i przednowożytni mnisi – po wspólnych ewolucyjnych przodkach. Jednak człowiek współczesny jest także spadkobiercą pewnych wartości kulturowych narosłych wokół problemu poznania. Mają one specyficznie monastyczny i, do pewnego stopnia, chrześcijański charakter. Nie oznacza to jednak, że zagadnienie uwagi i trudności z jej skupieniem jest wyłączną domeną chrześcijańskich mniszek i mnichów. W starożytności i średniowieczu spokoju i skupienia poszukiwało wielu mistrzów duchowych w całej Eurazji. Bogaty repertuar technik koncentracji wypracowali chociażby mnisi taoiści i buddyjscy. Niektórzy z nich podchodzili do własnego roztargnienia z dużym dystansem, jak do czegoś, co wystarczy zignorować i przeczekać, podczas gdy inni postrzegali nieuwagę jako przeszkodę, która ze swej natury jest zła, lub jako przejaw karmicznej blokady. Przykładowo między V a VII wiekiem buddyjscy mnisi z Azji Środkowej często przedstawiali demony jako uzbrojonych intruzów czyhających na ludzi pogrążonych w medytacji. (Szczególne nagromadzenie takich obrazów można odnotować w okolicy dzisiejszego Turfanu, miasta położonego na jedwabnym szlaku. Tak się składa, że w IX i X wieku, a niewykluczone, że także znacznie wcześniej, wiele chrześcijańskich tekstów monastycznych spotkało się na tych terenach z entuzjastycznym przyjęciem). W każdym razie nie



ulega wątpliwości, że roztargnienie było przedmiotem poważnych obaw wczesnochrześcijańskich mniszek i mnichów – czasem większych niż współczesnych im ludzi ze Wschodu – co więcej, owe obawy posiadają, jak się okazuje, długie życie pozagrobowe, bo towarzyszą nam do dziś. Jak na ironię, powszechne przejęcie (i przywłaszczenie) w Europie i Ameryce Północnej praktyk pochodzących z południowej i wschodniej Azji mogło przesłonić nasz dług wobec kultury klasztornej, która te obawy zasiała<sup>15</sup>.

Już filozofowie świata hellenistycznego i rzymskiego podkreślali rolę uwagi – skierowanej na własne myśli i czyny, na teraźniejszość, na to, co boskie – jako kwestii o znaczeniu zasadniczym dla etyki samokontroli. Jednak choć czasem skarżyli się na roztargnienie, nie budziło ono ich większych obaw. Na ogół postrzegali je jako zjawisko zewnętrzne wobec nich samych. Weźmy stoików. Filozofowie wierni tej tradycji od IV wieku p.n.e. wyróżniali się głównie odrzuceniem platońskiej teorii idei, ale także żywo interesowali się logiką i etyką, między innymi etyką psychologii. Kiedy mówili o rozproszeniu uwagi, *perispasmos*, zazwyczaj mieli na myśli obowiązki i codzienne zajęcia, które powstrzymują człowieka od poważnej pracy filozoficznej. Przyczyną rozproszenia uwagi były oczekiwania innych ludzi oraz niewłaściwe uszeregowanie priorytetów. Stoicy przyznawali jednak, że nawet niezbyt obciążeni obowiązkami filozofowie mogą doświadczać zakłóceń innego typu: niespodziewanych zdarzeń. Ludzie często bywają zmuszeni mierzyć się ze sprawami, o które nie prosili i których nie przewidzieli. Stoicy nazywali tego rodzaju zdarzenia „pozorami”. Pozory pozostawały zazwyczaj poza kontrolą człowieka – mogło chodzić o jakąś scenę w sztuce, nagłą dojmującą świadomość nierówności dochodów, śmierć przyjaciela czy inne tego rodzaju sprawy – jednak filozofowie stoicy

wskazywali, że można kontrolować własną reakcję na nie i że w gruncie rzeczy właśnie to się liczy. Przekonywali, że najlepszą reakcją na okoliczności, które nie mają wielkiego znaczenia, jest zasadniczo brak reakcji: należy powstrzymać się od formułowania sądów czy ocen w związku z nimi, bo chroni to człowieka od emocji towarzyszących określonej sytuacji. Skutkiem takiej postawy miał być stan spokoju. Obojętność wobec pozorów gwarantuje, że nie będą one zdolne nam przeszkodzić czy skłonić nas do zejścia z obranej drogi<sup>16</sup>.

Chrześcijańscy mnisi wiele zawdzięczali starożytnym tradycjom filozoficznym świata śródziemnomorskiego, także stoicyzmowi. A jednak nie podzielali spokoju stoików w kwestiach związanych z niemożnością skupienia. Nie wystarczało im odpowiednie reagowanie na zaskakujące sytuacje czy wydarzenia domagające się ich uwagi. Ich zdaniem nieuwaga nie musiała być skutkiem oddziaływania czynników zewnętrznych, a skłonność do niej uznawali za rodzaj stanu istniejącego uprzednio – wewnętrznego, nieświadomego i splecionego z własnym „ja” – zagrożającego zaangażowaniu w sprawy ważne i dobre. Dla wielu chrześcijańskich mniszek i mnichów rozproszenie uwagi nie było jedynie potencjalnym intruzem – zdążyło już wyważyć drzwi i rozgościć się w ich życiu.

Tę wyraźnie monastyczną perspektywę można zilustrować porównaniem dwóch spojrzeń na wścibstwo, jedną z wielu cech, które mniszki i mnisi kojarzyli z nieuwagą. W I wieku n.e. eseista i filozof Plutarch poświęcił jej krótki tekst zatytułowany *O wścibstwie* (*Peri polypragmosynes*), należący do zbioru znanego dziś jako *Moralia*. Plutarch uważał się za platonika, jednak w takich pismach jak to jego celem nie było opowiadanie się za konkretną szkołą filozoficzną. Starał się raczej przekonać czytelników

należących do elity, że filozofia ma im do zaoferowania coś, co może się okazać przydatne w codziennym życiu. A tekst o wścibstwie doskonale wpisywał się w starożytną tradycję myślenia o nieuwadze. Główny zarzut Plutarcha, podobnie jak wielu greckich i łacińskich autorów przed nim, był taki, że wścibstwo jest niestosowne i nieproduktywne. Pogoń za plotkami, zagładanie do cudzych domów czy pojazdów, niestrudzony pościg za nowinami, odczytywanie podczas wędrówki po mieście wypisanych na murach doniesień, kto jest najlepszym przyjacielem kogo: wszystko to odwracało uwagę od bardziej ambitnych intelektualnie zajęć i własnych spraw. Wścibstwo pozwalało ludziom podatnym na filozoficzną inercję poddać się jej. Plutarch uważał, że skutki wścibstwa nasilają się z czasem. Intryganci goniący za każdą osobliwością ostatecznie rozprasają się tak łatwo, że nie są w stanie nadać pierwszeństwa sprawom, które naprawdę mają znaczenie<sup>17</sup>.

Około trzystu lat później pewien mnich znany jako Jan Kasjan także zwracał uwagę na wścibstwo jako cechę problematyczną, uważał ją jednak za symptom czegoś jeszcze poważniejszego. Kasjan sam był człowiekiem ciekawskim i towarzyskim, miał jednak skłonność do introspekcji. Przez prawie dwadzieścia lat podróżował ze swoim najlepszym przyjacielem, mnichem Germanusem, zasięgając u biegłych w tej materii mnichów rad w kwestii samodyscypliny, nade wszystko zaś dyscypliny umysłu. Kiedy na początku V wieku pisał własny podręcznik monastyczny, na podstawie owych licznych rozmów doszedł do wniosku, że wścibstwo (u Kasjana *curiositas*) jest oznaką niestabilności umysłu, a dokładniej stanu zwanego acedia. Dotknięty nią mnich miał czuć się równocześnie niezadowolony i ułomny, tak niezdolny do zmiany siebie lub swojej sytuacji, że nabierał

szkodliwego zwyczaju chadzania do innych mnichów i wtykania nosa w ich sprawy, stając się dokuczliwym współpracownikiem albo sąsiadem.

Kasjan przypisywał tę diagnozę apostołowi Pawłowi (który był z grubsza o pokolenie starszy od Plutarcha), jednak nosi ona cechy późnoantycznej chrześcijańskiej kultury monastycznej. Nieuwagę wciąż wówczas postrzegano jako porzucenie zobowiązań, które mają prawdziwe znaczenie. Jednak nie była ona jedynie czynnikiem zewnętrznym czy sposobnością dla ludzi usiłujących migać się od właściwej pracy czy introspekcji. Zaczęto uważać ją za sygnał wskazujący na ukryte warunki poznawcze dokuczliwe nawet dla osób zdeterminowanych, dokładających starań, by myśleć i działać w sposób etyczny. A ponieważ jej źródłem był wewnętrzny zamęt, nie dało się jej zaradzić, zwyczajnie unikając pewnych bodźców, kierując się lepszymi intencjami lub zmieniając nawyki. Mnisi musieli systematycznie mierzyć się z rozkojarzeniem i uważali to za swój moralny obowiązek. Jeżeli więc dziś mamy skłonność do podobnych odczuć, to w pewnej mierze zawdzięczamy ją wczesnochrześcijańskiemu monastycyzmowi<sup>18</sup>.



Co rozpraszało uwagę mnichów? Jak się przekonamy, liczne źródła problemów z koncentracją, które oni dostrzegali, wydają się znajome i dziś, jak na przykład sprawy dnia codziennego (i ich natłok), nadmiar informacji, inni ludzie. To jednak zaledwie bezpośrednio przyczyny. Prócz świadomości ich oddziaływania na człowieka mnisi dysponowali także wyjaśnieniami metafizycznymi, często wymagającymi znacznie szerszego spojrzenia. Jedna z czołowych teorii głosiła, że przyczyny nieuwagi mają

naturę demoniczną. Już w świecie starożytnym powszechnie wierzono, że siły kosmiczne wywierają wpływ na istoty ludzkie. Natomiast we wczesnochrześcijańskiej demonologii ich wektory zostały w najwyższym stopniu spersonalizowane. W trakcie odwiecznych zmagania dobra ze złem demony podsuwały natrętne myśli szyte na miarę swoich obiektów. Sprawiały one wrażenie tak sprytnie zaprojektowanych, że niektórzy mnisi byli przekonani, iż złe duchy czytają w ich myślach. Kasjan i Germanus zwrócili się nawet do jednego z ojców pustyni o pomoc w ustaleniu, czy tak jest w istocie. Abba Serenus odparł jednak, że nawet demony nie mają tak wielkiej władzy. Potrafią jedynie doskonale analizować ludzkie zachowania, nic więcej.

Nie czyniło to ich oczywiście ani trochę mniej przerażającymi i dlatego pisma monastyczne późnej starożytności są gęsto zaludnione złymi duchami, do których zalicza się także grono dręczące Pachomiusza. Swarliwy opat Szenute, który przez niemal osiemdziesiąt lat (do swojej śmierci w 465 roku) przewodniczył ważnej kongregacji klasztorów męskich i żeńskich w Górnym Egipcie, powiedział kiedyś publicznie, że Chrystus odrąbał diabłu wszystkie kończyny i dlatego teraz działa on głównie za sprawą swoich myśli. Jednak w przeciwieństwie do Czarnego Rycerza Monty Pythona ta wizja nie była żartem. Zmagania z szatańskimi mocami nie były też zwykłą metaforą wewnętrznych wysiłków mnicha, żeby się skupić. Demony uważano dosłownie za przeciwników, których należało pokonać, czasem także w sensie fizycznym. Jednak choć do ich arsenału należały brutalne napaści, jeszcze większe zło niosła ze sobą ich subtelna praca nad zdolnościami poznawczymi człowieka. Nawet rzecz tak z pozoru niewinna, jak chęć drzemki, może być dziełem demona. W IV wieku Ewagriusz z Pontu przestrzegał: „Ciała demonów

są zimne jak lód”. Ponieważ dotykają one powiek mnicha i całej jego głowy, żeby się ogrzać, mnisi stają się senni – często kiedy usiłują czytać<sup>19</sup>.

Ewagriusz urodził się w Anatolii nad Morzem Czarnym. Kręta ścieżka jego kariery, na której spotkał wielu luminarzy, zawiodła go do Cel, jednego z najbardziej znanych ośrodków monastycznych w delcie Nilu, gdzie pobierał nauki u poważanych ojców i wreszcie sam został nauczycielem. Jeśli chodzi o chrześcijańskie teorie monastyczne i ćwiczenia umysłu, Ewagriusz był bodaj najbardziej wpływowym z nauczycieli – dorobił się takich przydomków jak „iluminator umysłu” i „badacz myśli” – choć jego pisma budziły czasem kontrowersje. Jednak ponieważ kultura monastyczna była tyleż eksperymentalna, co tradycyjna, mnisi nie obawiali się budować czegoś nowego, bazując na tym, czego się nauczyli. Nie ograniczali się do kontynuowania tradycji. Kasjan na przykład, który był protegowanym Ewagriusza i także wierzył w demony, wołał wskazywać na osobiste słabości lub ułomności (*vitia*) jako najbardziej uporczywe przyczyny nieuwagi. Przekonywał, że większość słabości, takich jak gniew, pożądanie czy smutek, zrodziła się z sił dobra, które zaszczerpił w ludzkich ciałach Bóg, by służyły jako pożyteczne bodźce. Później jednak, w wyniku niewłaściwego wykorzystania, uległy one zniekształceniu i stały się wadliwe. Między innymi uniemożliwiając mni-chowi skupienie<sup>20</sup>.

Inni mnisi winą za konflikty wewnętrzne wraz z towarzyszącymi im trudnościami z koncentracją obarczali wolę (*thelema, voluntas*). Termin ów oznaczał coś w rodzaju ego, przy czym postrzegali oni wolę jako siłę o charakterze zarówno samozachowawczym, jak i podzielnym. Wola mogła dążyć równocześnie do sprzecznych celów, jednak odznaczała się tendencją do

kierowania się ku temu, co najbardziej pociągające lub przyjemne, niekoniecznie zaś ku temu, co najbardziej korzystne. Mieszając motywacje danej osoby, wola stawała jej na drodze do Boga. Niektórzy mnisi uważali, że roztargnieniu można zaradzić, wzmacniając wolę oddawania się właściwym działaniom, jak pod koniec VII wieku podpowiadał katarski mnich Dadisho<sup>6</sup>. Inni z kolei mówili coś wręcz przeciwnego: to nie słaba, lecz silna wola jest przyczyną problemów ze skupieniem. Taki pogląd głosili dwaj anachoreci o imionach Barsanufiusz i Jan, którzy w VI wieku za sprawą obszernej korespondencji zostali duchowymi przewodnikami mnichów z klasztoru w Tawatha w pobliżu palestyńskiej Gazy. Według tych dwóch ojców pustyni wolę należy okrajać czy też odcinać, odrzucając na bieżąco każde pojawiające się pragnienie, które nie pozwala się skupić<sup>21</sup>.

Nawet jednak obwiniając – w różnym stopniu – demony, osobiste ułomności oraz wolę, mniszki i mnisi często sugerowali, że u podłoża wszystkich źródeł nieuwagi leży coś innego – przyczyna nie osobista, lecz pierwotna. Nieuwaga niejako genetycznie miała być mianowicie skutkiem oddzielenia ludzkości od Boga.

Zgodnie z tą teorią na początku stworzenia kondycję ludzką charakteryzowała jedność i niezmienność. Jednak Adam i Ewa okazali nieposłuszeństwo Bogu, skupiając się na sobie, co poskutkowało stoczeniem się w umysłowe fluktuacje i rozłamem, który miał nękać wszystkich przedstawicieli ludzkiego gatunku od narodzin do śmierci. Już niektóre z najwcześniejszych tekstów monastycznych, jakie przetrwały, listy Antoniego Wielkiego z lat 330–350 n.e., opisują monastyczne próby jako wysiłek zmierzający do naprawienia tego pęknięcia i przywrócenia jedności z Bogiem. W pewnym zbiorze syryjskich homilii z końca IV wieku jeszcze bardziej otwarcie wiązano etiologię nieuwagi z Upadkiem.

„Adam początkowo żył w czystości. Panował nad swoimi myślami. Jednak w chwili, gdy naruszył boski nakaz, jego umysł przygniotyły ciężkie góry, zakradły się doń złe myśli i stały się nieodłączną częścią jego umysłu, tak że nie był to już umysł ludzki z natury, jako że takie myśli są skalane złem”. Nieuwaga była zatem konsekwencją traumatycznego podziału. Niemożność skupienia raz po raz przypominała człowiekowi o oddaleniu od Boga<sup>22</sup>.

Ten sposób myślenia, pomimo zakorzenienia w biblijnym micie stworzenia, miał także zabarwienie neoplatońskie. W III wieku n.e. egipski filozof Plotyn sugerował, że niewaga skutkuje nie tylko podziałem „ja”, ale także oddziela człowieka od Boga. Należało więc usunąć z pola widzenia duszy przeszkody, by zapewnić jej niezmacony, wzniosły widok w górę, ku temu, co boskie. Mnisi aktywni jeden wiek lub więcej po Plotynie uważali jednak, że ludzki umysł tak bardzo oddalił się od niebiańskiego poziomu, iż koncentracja nie jest już zwyczajnie kwestią usunięcia przeszkód. Umysł musiał podążać w kierunku pionowym, równocześnie odpierając ataki horyzontalne, a także i te od wewnątrz. Musiał sięgnąć po wszelkie dostępne środki – materialne, społeczne, psychologiczne – by utorować sobie drogę powrotną do zjednoczenia<sup>23</sup>.

Krótko mówiąc, chrześcijańscy mnisi postrzegali niewagę jako część kosmicznego dramatu, którego echa rozbrzmiewały szczególnie donośnie w ciszy klasztornych cel. Zdyscyplinowanie umysłu i zwrócenie go ku Bogu stało się więc palącą kwestią.

Sami mnisi mieli świadomość tego moralnego i praktycznego przesunięcia. Upamiętnili je nawet w epizodzie zawartym w *Apoftegmatach Ojców Pustyni* dostępnych w językach greckim, łacińskim i syryjskim. Pewna grupa filozofów spoza kręgu kultury chrześcijańskiej postanawia przetestować chrześcijańskich



mnichów, poddając ich swego rodzaju ascetycznej ocenie. Pierwszy mnich, z którym się spotykają, jest dobrze odziany; ubliża im, więc idą dalej. Kiedy filozofowie spotykają następnego mnicha, starca, którego biorą za zaściankowego pismaka, zaczynają go bić – on jednak nie oddaje ciosów. Filozofowie są pod wrażeniem. Nazywają go prawdziwym mnichem i zaczynają się zastanawiać, jakim cudem pozostaje taki niewzruszony. Sprawdzają: on pości, oni poszczą. On żyje w celibacie, oni też. Mnich wyjaśnia im, że ufa bożej łasce i strzeże swego umysłu. Filozofowie ignorują komentarz dotyczący Boga, jednak są poruszeni tym, co powiedział o umyśle. Dochodzą do wniosku, że na tym właśnie polega różnica między nimi: „My nie jesteśmy w stanie w ten sposób się ustrzec”, przyznają i odchodzą<sup>24</sup>.

Choć historycznie rzecz biorąc, ta opowieść była dość przenikliwa, zawiera ona pewne uproszczenia. Bagatelizuje mianowicie rolę wysiłków mnichów, by się skoncentrować. Przyczyn różnic w nawykach myślowych upatruje raczej w indywidualnych zdolnościach niż w odmienności kultur kognitywnych. Przeciwstawienie zaś mnichów filozofom przesłania ich wzajemne interakcje poprzedzające przedstawioną w tym epizodzie sekwencję zdarzeń. Udało się w nim jednak uchwycić przekonanie, że obawy mnichów wywołane niemożnością skupienia były czymś bezprecedensowym. Udało się tu wyrazić coś jeszcze. W powyższej opowieści mowa jest o dwóch mnichach, z których jeden zostaje w wyniku spotkania z filozofami poszkodowany. To subtelna aluzja do faktu, że monastycyzm był różnorodną, niejednokrotnie zmuszającą do rywalizacji kulturą, nawet na samym początku. Owa różnorodność także odgrywała istotną rolę w historii niewagi.



Monastycyzm miał więc nie tylko eksperymentalny, ale – w późnej starożytności i na początku średniowiecza – często także konkurencyjny charakter. Okres od IV do IX wieku nie był epoką jasno zdefiniowanych zakonów, raczej „monastycznym laboratorium” – by posłużyć się określeniem ukutym przez dwóch historyków. Albo, jak pewien chrześcijanin o imieniu Zacheusz tłumaczył filozofowi o imieniu Apoloniusz w fikcyjnym dialogu z początku V wieku: praktyki monastyczne były różnorodne (*multiplex*), podobnie jak różni bywali sami mnisi (*diversa genera monachorum*)<sup>25</sup>.

W ciągu tych pięciu wieków mnisi i wspierające ich społeczności rozwinęli tak wiele rozmaitych praktyk i perspektyw, że w niniejszej książce można co najwyżej prześliznąć się po powierzchni zagadnienia. Nawet sama definicja monastycyzmu bywała kwestionowana i ulegała zmianom. Jednak ogromna aktywność tego laboratorium niezmiernie wzbogaciła historię niewagi. Mnisi zgadzali się co do tego, że niewaga jest poważnym problemem, a różnorodność opracowywanych przez nich środków zaradczych zapierała dech.

Badanie historii wczesnochrześcijańskiego monastycyzmu wiąże się z uderzającym doświadczeniem wszechobecnego napięcia pomiędzy tym, co mnichów dzieliło, z jednej strony a wspólnymi dla nich wszystkimi ideałami i debatami z drugiej. To napięcie przenika całą niniejszą książkę, poruszającą problemy odnotowywane na terenach Środkowego Wschodu, basenu Morza Śródziemnego i Europy, chronologicznie zaś przekraczającą zwyczajowe podziały na chrześcijaństwo postnicejskie i wczesnośredniowieczne (czy też, alternatywnie, okresy polityczne powiązane z porządkami Rzymian, Sasanidów, „barbarzyńskim”,

bizantyjskim, Umajjadów i Abbasydów). To napięcie obejmuje ponadto tożsamości religijne. Mnisi, którym szczególnie bliski był aspekt pokutny, określali się jako „ortodoksyjni” lub „katoliccy”<sup>\*</sup>, dając tym samym do zrozumienia, że ich wersja chrześcijaństwa jest uniwersalnym standardem. Swoich chrześcijańskich rywali nazywali heretykami i wymyślali dla nich uwłaczające określenia przedstawiające ich jako zwolenników jakiegoś zdeorientowanego przywódcy. Jednak wielu mnichów nie dawało się ponieść tego rodzaju językowi. W niniejszej książce także staram się tego uniknąć, jako że monastyczne dysputy często wykraczały poza doktrynalne przynależności i rzadko kończyły się konsensusem, jeśli chodzi o to, co jest słuszne.

Wskutek tego używam określenia mniszka / mnich w szerokim, inkluzywnym znaczeniu, w odniesieniu do kobiet i mężczyzn, którzy eksperymentowali z różnymi formami monastycyzmu. W późnej starożytności i wczesnym średniowieczu chrześcijanie stosowali w odniesieniu do nich wiele różnych określeń, jednak te najbardziej podstawowe mogły oznaczać osobę dowolnej płci: *monachos* / *monache* w językach greckim i koptyjskim, *monachus* / *monacha* w łacińskim, *ihidaya* w syryjskim, *rahib* / *rahiba* w arabskim czy *myneccenu* / *munuc* w staroangielskim<sup>26</sup>. To neutralne nazewnictwo świadczy o powszechnym przekonaniu, że chrześcijański monastycyzm to uniwersalna droga dostępna zarówno mężczyznom, jak i kobietom: każdy mógł zostać mnichem / mniszką. Nie znaczy to, że ich doświadczenia były identyczne. Jak się przekonamy, udział kobiet i mężczyzn w życiu zakonnym bywał silnie zdeterminowany przez płeć. Poza

---

\* Ang. *orthodox* – konwencjonalny, tradycjonalistyczny; *catholic* – rozległy, szeroki, wszechstronny (wszystkie przypisy dolne pochodzą do tłumaczki).

tym kobiety są w źródłach narracyjnych niedorepresentowane – dysponujemy na przykład znacznie większą liczbą opowieści o ojcach pustyni niż o matkach – choć istnieje dostatecznie dużo marginalnych wzmianek o mniszkach, by przypuszczać, że było ich bardzo wiele. Tak czy owak, dowody, którymi dysponujemy, pozwalają się domyślać, że obierane cele poznawcze i podejmowane praktyki były niezależne od płci, podobnie jak inicjatywa badawcza i wzajemne wpływy.

Pomimo ograniczeń materiał źródłowy, jakim dysponujemy w odniesieniu do wczesnochrześcijańskiej kultury monastycznej, jest jednak niezwykle bogaty. Mówiąc wprost, mniszki i mni-si należeli do najbardziej płodnych piśmienniczo ludzi w późnej starożytności i wczesnym średniowieczu. I wiele z ich pism stanowiło część eksperymentalnych wysiłków zmierzających do rozwinięcia nowych sposobów myślenia o życiu klasztornym i mierzeniu się z wyzwaniem, jakie ze sobą niosło<sup>27</sup>. Jak wszystkie źródła historyczne i ten materiał nastrocza trudności interpretacyjnych, uwadze historyków nie umknął chociażby fakt, że roztacza on przed nami wyraźnie niekompletną wizję przeszłości. Odkryli oni jednak również, że kultura monastyczna nie była hermetyczna. Chrześcijańskie wspólnoty klasztorne pełniły funkcje ośrodków doradczych, think tanków, organizacji dobroczynnych, firm deweloperskich, centrów finansowych, liturgicznych hot spotów i obiektów festiwalowych. Wiele z nich otrzymywało wsparcie finansowe – od bardzo skromnych podarunków po ziemię ofiarowywaną im przez chrześcijańskich, zaratustriańskich i muzułmańskich władców. Niektóre stały się nawet popularnymi celami podróży muzułmańskich elit, jako że ich członkowie darzyli wielką estymą klasztorną dyscyplinę (a także księgi i wino). Zdarzało się, że przybysze dopuszczali

się aktów przemocy jako wewnętrzni terroryści czy działające za przyzwoleniem państwa „oddziały szturmowe”. Inni występowali w rolach mediatorów<sup>28</sup>.

Co to oznacza dla naszych źródeł? Chociaż nigdy się nie dowiemy, z iloma demonami walczył Pachomiusz, krążące na jego temat opowieści odzwierciedlają powszechne zainteresowanie kwestią trudności z koncentracją i poszukiwaniem środków zaradczych. Walka z nieuwagą była konieczna, by mnisi mogli wykonywać swoją pracę na rzecz społeczności (jak się przekonamy w rozdziale 1). Na jeszcze bardziej podstawowym poziomie poznawcze dokonania mnichów – czy to żyjących w nieodległej okolicy, czy na niedostępnych górskich graniach – przemawiały do wyobraźni członków licznych wspólnot, w których o nich mówiono. Świadomość, że kobiety i mężczyźni są zdolni do takich rzeczy oraz że liczne ich zastępy wyteżają umysły w służbie czemuś większemu, działała po prostu krzepiąco.

W *Regule mnicha* staram się prześledzić ich drogi, podążając niejako od zewnątrz do wnętrza. Za punkt wyjścia obieram ich decyzję o skupieniu się na Bogu, po czym zagłębiam się w kolejne warstwy idei i praktyk. Wyruszam ze świata, który porzucili, i kieruję się ku wspólnotom, do których się przyłączyli, ciałom, które poddawali ćwiczeniom, księgom, które czytali, wspomnieniom medytacyjnym, które tworzyli, ku metapoznawczemu monitoringowi, który prowadzili w swoich umysłach, i wreszcie, ku ulotnym chwilom niczym niezakłóconej uwagi, którą części z nich udawało się osiągnąć. Wiele opracowanych przez mnichów technik radzenia sobie z nieuwagą może okazać się inspirujących także dziś, zaś niektóre z nich bardzo przypominają metody współczesne. Nie mniej fascynujące są perspektywy, które ujawniają dzielącą nas od nich przepaść. Chrześcijańscy mnisi mogli

bowiem pozostawić nam w spadku swoją fiksację na punkcie nieuwagi, a nawet pewne strategie walki z tym problemem, jednak nie wszystko, co odnosi się do nich, znajduje zastosowanie współcześnie. Czasem ich umysły funkcjonowały w sposób, który dla nas może okazać się zaskakujący.